

Learning Snack: Steife Ellbogenflexoren nach einem Schlaganfall (Learning Snack: Exzentrische Beeinflussung steifer Ellbogenflexoren nach Schlaganfall)

Steifigkeit der Ellbogenflexoren ist ein häufiges Problem bei Menschen nach einem Schlaganfall. Sie kann die aktive Ellbogenextension einschränken und damit viele Alltagsaktivitäten erschweren.

In diesem Learning Snack zeigen wir anhand einer Patientin mit linksseitiger Hemiparese nach Schlaganfall eine Möglichkeit, wie die Steifigkeit der Ellbogenflexoren mit PNF beeinflusst werden kann.



Arbeit auf der Körperstruktur- und Funktionsebene

Zum Einsatz kommt die PNF-Technik **Agonistische Umkehr**. Diese Technik eignet sich nicht nur zur Kräftigung der Muskulatur, sondern ermöglicht durch ihre exzentrische Phase auch eine positive Beeinflussung der Muskelsteifigkeit.

Verwendet wird das Muster **Flexion – Adduktion – Außenrotation mit Ellbogenflexion**. Gearbeitet wird ausschließlich in dem Bewegungsumfang, der ohne kompensatorische Bewegungen von Rumpf und Schulter ausgeführt werden kann. Ziel ist es, die Elastizität der Ellbogenflexoren zu verbessern und die Voraussetzungen für eine funktionelle Ellbogenextension zu schaffen.





Von der Funktion zur Aktivität

Nach der Arbeit auf der Körperstruktur- und Funktionsebene sollte die erreichte Veränderung möglichst direkt in eine alltagsnahe Aktivität übertragen werden. Dabei empfiehlt sich eine Aufgabe mit **externem Aufmerksamkeitsfokus**, da dieser das motorische Lernen unterstützt. Nach dem OPTIMAL-Ansatz von Dr. Gabriele Wulf und Dr. Rebecca Lewthwaite fördern Zielorientierung, Motivation und ein externer Fokus die Bewegungsleistung und den Lernerfolg.

Im gezeigten Beispiel wird der **ulnare Stoß** genutzt. Diese Aktivität ermöglicht die Aktivierung der Ellbogenextensoren sowie gleichzeitig der Handgelenks- und Fingerextensoren. Die nun funktionell benötigten Agonisten werden ebenfalls mit der Technik der Agonistischen Umkehr aktiviert und in eine zielgerichtete Aktivität eingebunden.

So entsteht ein praxisnaher Übergang von der Behandlung auf der Körperstruktur- und Funktionsebene hin zur Aktivitätsebene – mit direktem Bezug zu alltagsrelevanten Bewegungen.

